

[Anweisungen für Ihre Aufzeichnung x](#)

Diese Analyse ermöglicht die Beurteilung Ihrer spontanen Muskelaktivität über einen festgelegten Zeitraum von bis zu 24 Stunden.

Die gewonnenen Daten ermöglichen es der Fachkraft, das Ausmaß der Muskelbelastung Ihrer anatomischen Strukturen zu erkennen und eine genaue Analyse eventueller Bruxismus-Ereignisse durchzuführen.

Während der Aufzeichnung ist es sehr nützlich, Folgendes im Aktivitätstagebuch zu notieren:



Beginn und Ende des Schlafs (um wie viel Uhr Sie eingeschlafen und aufgewacht sind). Kurze Unterbrechungen des Schlafs (weniger als eine halbe Stunde) sind nicht relevant, aber eine zusätzliche Schlafphase während des Tages sollte vermerkt werden, wenn Sie mindestens eine Stunde geschlafen haben (z. B. ein Mittagsschlaf). Geben Sie schließlich an, ob Sie den Schlaf als erholsam oder unruhig empfunden haben.



Beginn und Ende der täglichen Hauptaktivitäten (Arbeit/Schule, Autofahren, körperliche Aktivität, PC-Arbeit, Nutzung sozialer Medien, Lesen/Fernsehen, Sonstiges).



Jedes andere Ereignis, das zu einer Zunahme von **Stress oder Angst** geführt hat.

Bitte beachten Sie auch die folgenden nützlichen Informationen während der Holter-Untersuchung:



Um eine optimale Aufzeichnung zu gewährleisten, muss das Gerät immer fest auf der Haut haften. Seien Sie daher bei allen Handlungen vorsichtig, die die Haftung beeinträchtigen könnten. Zum Beispiel:

- An- oder Ausziehen eines Hemdes
- Auf- oder Absetzen eines Helms



Das Gerät ist nicht wasserdicht, bringen Sie es daher nicht mit Wasser oder anderen Flüssigkeiten in Kontakt.



Sie können die Aufzeichnung nicht unterbrechen, indem Sie das Gerät von der Haut oder den Elektroden abnehmen.



Sollte sich das Gerät lösen, versuchen Sie nicht, es wieder anzubringen, und informieren Sie die Fachkraft über den Vorfall.



Sollte das Gerät herunterfallen oder einen starken Stoß erleiden, informieren Sie die Fachkraft.



Versuchen Sie nicht, dia-BRUXO über ein USB-C-Kabel an eine Stromquelle anzuschließen. Dies führt zur sofortigen Unterbrechung der Aufzeichnung.